

クッキングシートで油いらず♪ 焼サバのカレー風味

材料 (2人分)

生サバ ……………120g (60g×2切れ)
塩 ……………0.6g (少々※)
カレー粉 …………2g (小さじ1)

※少々：親指と人差し指の先でつまんだ分量

油不使用でカロリーカット♪

作り方

- ①生サバの両面に塩とカレー粉をまぶす。
- ②フライパンにクッキングシートやアルミホイルを敷き、
 - ①を皮目から中火で2～3分焼き、裏返して火が通るまで焼く。
- ③器に盛り付けてできあがり。

お好みで野菜を添えると、
彩りもよくなります♪



エネルギー	130kcal	食塩	0.5g
タンパク質	12.4g	脂質	12.2g
		炭水化物	0.2g

1人分の栄養量 (※付け合わせを除く)